1 January 2014 Event Scedule

nayakobo.com
最新情報やイベント詳細情報、記録写真などはウェブで

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
30	31	1	2	3	4	5
年末年始のためお休みをいただきます。						
6	7	8	9 10:30〜12:00 ヨガレッスン 12:30〜16:00 フットケア足家	10	11 11:00〜16:00 手話カフェ 20:00〜25:00 週末バー	12 10:00〜12:00 あきらメソッド 14:00〜18:00 美山珈琲
13 16:00〜21:00 (豊富中同窓会)	14 10:30〜11:30 こどものお片付けセミナー 19:30〜21:00 百人の哲学	15	16 10:30〜12:00 ヨガレッスン	17 10:00〜11:30 パーソナルカラー体験会	18 11:30〜13:30 ラオス食堂	19 10:30〜19:00 足ふみリラクゼーション
20 10:30〜20:30 足ふみリラクゼーション	21 10:30〜20:30 足ふみリラクゼーション 15:30〜17:30 (コンベンションWG)	22 10:30〜13:00 足ふみリラクゼーション 14:00〜14:45 Baby・Enjoy・English	23 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜16:00 (コンベンションWG) 18:00〜22:00 Countdown Bar	24 19:00〜21:00 姫路城のいろは	25 14:00〜17:00 大人の書道教室 20:00〜25:00 週末バー	26 10:00〜12:00 あきらメソッド 14:00〜17:00 大人の書道教室
27 11:30〜13:30 焼肉だいランチ 19:30〜21:30 殿のグルメ対談	28 14:00〜15:00 瞑想CAFE 19:00〜21:00 ひめじまちづくり喫茶	29 14:00〜15:30 "Bi*Sweet"	30 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜17:00 福やリラク	31 10:00〜17:00 宣伝効果UP↑相談会	1	2

毎月あるイベント　隔月・今月のみイベント

食イベント

手話カフェ 「デフ・ハンド」

毎月第2土曜日開催します

1/11 (土) 11:00〜16:00

手話によるコミュニケーションの楽しさに出会って下さい!
「ろう文化」って何? 様々な手作り品や手作り料理を
体験して下さい。美味しいケーキにおまんじゅう
サラダとおつまみとビールなど週末の1日をゆっくりくつろいで
コミュニケーションに花を咲かせましょう! ※予約不要
問合せ: TEL 090-9163-3309（ラーフウッド・萩原）

週末バー

今月は2回開催

1/11・25 (土) 20:00〜25:00

おいしい地酒をワイングラスで、
地元のおすすめフードとともに。
おかげさまで人気のため、余裕を持った来場をおすすめ。
予約・問合せ:TEL 079-263-7878（納屋工房） ※予約不要

ウィークエンドカフェ 美山珈琲

今月は1回開催!

1/12 (日) 14:00〜18:00

週末バーの殿とNAYAがお届けするカフェ、美山珈琲。
カフェ&軽食のオリジナルメニューのほかに、
あの週末バーで人気のフードメニューもいただけるかも?
予約・問合せ:TEL 079-263-7878（納屋工房） ※予約不要

ラオス食堂

毎月1回開催します!

1/18 (土) 11:30〜13:30

週末のひととき。ノンビリまったり、
ラオスな雰囲気と共に、ラオスご飯をお楽しみ下さい。
今月は、バイキング形式で1人1000円。なくなり次第終了。
ドリンクのみのご利用も大歓迎！雑貨などの販売もあります。
予約・問合せ:MAIL info@haklao.jp（HAKLAO）
FAX 079-239-6521

今月のメニュー
(バイキング形式)
・カオプン（ラオスの麺料理）
・ヨーカオ（生春巻き）
・ヨーチュン（揚げ春巻き）
・ナムワン（ココナツミルクのデザート）

Countdown Bar

毎月開催

1/23 (木) 18:00〜22:00

姫路城リニューアルオープンまでのカウントダウン。
窓から見える姫路城の変化を楽しみながら
ワインと軽食をいただくバーです。
参加費：3,000円 定員:30名
申込・問合せ: TEL 090-2060-1493（エルデベルグ平井・宮本）

焼肉だいが「ビストロだい」に！ スペシャルランチDAY

1/27 (月) 11:30〜13:30

相生の炭火焼肉店だいの出張ランチDAY!
・播州牛の絶品ビーフシチュー
・和牛テールの濃厚赤ワイン煮
・播州牛のコトコト煮込みハンバーグ　ほか
料金：各1,000円（前菜・サラダ・パンorライス付き）
問合せ: TEL 0791-22-3780（しちりん焼肉だい）

毎月開催

殿のグルメ対談 百太郎 × 日本酒

毎月開催

1/27 (月) 19:30〜21:30

3000軒を食べ歩くブロガー「殿」が
飲食店の本音を聞きだすシリーズ第36弾。
試食・試飲、割引券もついてくる。
参加費：1,580円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

あけましておめでとうございます

みなさま昨年はどのような1年でしたか？良い年だった人も、あまり良くない年だった人も、今年はより良い1年になることを祈っております。さて、1月といえばお正月。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。お正月といえば元日や三が日と考える人が多いように思いますが、本来正月というものは1月いっぱい全部のことを指すそうです。しかし、だからといって仕事や学校が始まってもお正月気分ではいられませんが、このように1月はめでたい月とされています。新しい1年のはじまりを充実した月になるようにしていただきたいです。納屋工房でも今年もたくさんのイベントが行なわれるので、ぜひ遊びに来て下さいね！今年もよろしくお願い致します。

からだメンテナンス

FOOCA YOGA STUDIO ヨガレッスン

毎週木曜日の朝

1/9・16・23・30 (木)
10:30〜12:00
fooca. jp

姫路の本格ヨガスタジオ「FOCCA YOGA STUDIO」
による出張レッスン。木の床で気持ちよいヨガを。
持ち物: ヨガマットorバスタオル・汗拭きタオル・動きやすい服装
水分補給の飲み物　※マットは事前予約で準備します（1回200円）
体験レッスン料:1,000円（2回目以降はチケット制となります）
申込・問合せ: TEL 079-228-9646　MAIL info@fooca.jp

フットケア足家

毎月第2木曜日です

1/9 (木) 12:30〜16:00

手足が冷える・重い、足裏が硬い、爪が巻いている
疲れがたまっている…そんなあなたにおすすめの
フットケア。料金は60分+足湯（4500円）を基本に
膝下マッサージ、足揉み、足裏角質落とし、
爪切りが自由にアレンジできます。
申込・問合せ: TEL 090-6965-4380（フットケア足家.大谷）
※前日までに要予約。

からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド

今月は2回開催です

1/12・26 (日) 10:00〜12:00

からだのメンテナンスは常に必要です。
自分のからだの取扱説明書をみつけよう。
服装: 動きやすい薄手の服
持ち物: ヨガマット又は大きめのバスタオル・水
参加費: 1,000円（5回目からは500円） 定員:15名
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）
※会場設営の関係上できるだけご予約ください。

足ふみリラクゼーション　ふま〜な Fu・MA〜NA

「足で癒す」東京からの出張！

1/19 (日) 10:30〜19:00
20 (月) 21 (火) 10:30〜20:30
22 (水) 10:30〜13:00

足を使って体をほぐすことで疲れを癒すリラクゼーションです。
やさしくていねいにほぐすことで緩やかに効果が
持続することを目指します。さらに、血行や老廃物の
流れを促すデトックス効果が高く、体の疲れ、
足のむくみ、肩こり、腰痛、冷え性、などの軽減に効果的です。
30分　初回の方2,500円・リピーター様3,000円（おためしの方向け）
45分　4,500円（一応全身）
60分　5,500円（ちゃんと全身）
90分　7,500円（大満足な全身）
※1/7（火）までのご予約で45分以上のコース500円引き
※どなたでも60分以上のご予約で頭すっきり!
　ヘッドマッサージ（約5分）サービス
予約・問合せ:TEL 090-4008-3249
MAIL tanakoyu@gmail.com（田中）
www.fu-ma-na.net/

瞑想CAFE

今月は第4火曜です

1/28 (火) 14:00〜15:00

ストレスマネージメントに瞑想を♪
イライラをふっ飛ばし、瞑想でリラックス♪
持ち物: ヨガマットorバスタオル
参加費：1,800円 定員:6名
申込・問合せ: TEL 079-335-5530（studio CUE）
※前日までに要予約

女性による女性のための 福やリラク

おためしフェア♪

1/30 (木) 14:00〜17:00

身体に優しい全身リラクゼーション施術です♪
疲労回復、冷症改善・日々のメンテナンスにどうぞ!!
料金: 30分（初回の方は1,000円 それ以外の方は2,000円）
申込・問合せ: TEL 090-3979-3532（福やリラク・黒田）
※留守電の場合は折り返し連絡させていただきます。

講座・講演

もうイライラしない！ こどものお片づけセミナー

子育てママのために

1/14 (火) 10:30〜11:30

どんどん増え続けるおもちゃ…何がどこにあるか分からない…。
このような悩みをお持ちの方へ。
子供が進んで片づけられるおもちゃの収納方法や
分別についてお話します。お子様同伴可です。
参加費: 1,000円 ※要予約
申込・問合せ: TEL 090-8821-0513
MAIL naminda@nifty.com（COZYROOM 笹田）
cozyroom1.blog.fc2.com

百人の哲学 第49回 稲岡幸一郎の哲学

毎月第2火曜日です

1/14 (火) 19:30〜21:00

播磨地域で活躍されている方の人生哲学を
インタビュー形式で聞く連続セミナー。
第49回は富久錦株式会社会長の稲岡幸一郎さんです。
参加費: 1,000円（大学生以下および求職中の方は無料）定員: 30名
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房） ※予約不要
www.100philo. jp

自分に似合ったメイクを！ パーソナルカラー体験会

全4回を予定

1/17 (金) 10:00〜11:30

パーソナルカラーをご存知ですか?
あなたに似合う色を知って日々のコーディネートやメイクに
生かしてみませんか?
※記念品を贈呈します。　月1回、全4回を予定
参加費:2.000円　定員: 5名
問合せ: TEL 090-8148-8259（ユニコーン・高田）
supreme7246@yahoo.co.jp
www.eonet.ne.jp/~es-prit/

〜赤ちゃんのためのイングリッシュサイン〜 Baby・Enjoy・English

毎月第4水曜日

1/22 (水) 14:00〜14:45

英語でベビーマッサージ（タッチケア）、
ベビーサイン、ベビーリトミックを行ないます。
英語の童謡、物語の読み聞かせなど、海外の文化を学習しながら
赤ちゃんの感性を刺激していくレッスンカリキュラムです。
対象:6ヶ月〜　参加費:1050円　定員:20名
予約・問合せ先:TEL090-8467-5656（坪田）

〜そうだったんか軍師官兵衛〜 「姫路城のいろは」

毎月第4金曜開催

1/24 (金) 19:00〜21:00

NHK大河ドラマ勝手に解説編。1ヶ月のドラマの解説を
毎月第4金曜日に開催します。次回以降の見どころも。
講師: 芳賀一也さん（姫路城下町まちづくり協議会副会長）
参加費: 1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

長谷川露水先生の 大人の書道教室

毎月2回開催

1/25 (土)・26 (日) 14:00〜17:00

1回きりの参加でも大丈夫。
個人に合わせた毛筆・ペン字のお稽古。
参加費: 1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）
※予約不要ですが、初めての方は要問合

第13回 ひめじまちづくり喫茶

毎月開催

1/28 (火) 19:00〜21:00

他都市で自律的なまちづくり活動を実践している人物を
ゲストスピーカーに招き、まちづくりに関する話題提供と
ディスカッションをおこなう定期開催のセミナー。
今回は、まちづくりコンサル・ゼンクリエイト代表
根津昌彦さんを招いてディスカッションします。
参加費: 無料　※予約不要
問合せ: TEL 079-263-7878（姫路まちづくり喫茶事務局）

"Bi*Sweet"

毎月開催してます

1/29 (水) 14:00〜15:30

KCSセンターによる姿勢美人になる秘訣のsweet time♪
美しさは姿勢からです。Cafeでケーキやお茶を楽しみながら、
姿勢と健康についての簡単なミニ講座を行ないます。
参加費: 1,000円（カフェ代） 定員:20名　※要予約
申込・問合せ: TEL 080-4484-0834（KCSセンター兵庫・妻鹿）
MAIL alice.color7@me.com

Promotion Consulting Meeting 宣伝効果 UP↑相談会

宣伝のお悩み解決★

1/31 (金) 10:00〜17:00

ホームページはリニューアルしても放置…自作チラシや
メニューのクォリティが低い…イベントは毎年一緒
でマンネリ…。商品展開もイマイチよく分からなくなってきた。
そんな悩みに、ローカルコミュニティ時代にあった解決方法を。
その場でホームページの更新、チラシのデザイン入れ、アイデア出し
人や店舗や企業とのマッチング提案など、なんでもやります!
参加費: 1時間5,000円
問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房） info@nayakobo.com